

Экзотический индийский вегетарианский бургер

Общее время **40 мин** 15 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 979 кДж / 712 ккал

Жиры: **26,5 г** Белки: **24,5 г**

Углеводы: **95 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Котлеты:

50 г	пшена
1	морковь
0,5	небольшого кабачка
1	яйцо
50 г	панировочных сухарей
1 ч. л.	порошка карри
0,5 ч. л.	молотой куркумы
1 ч. л.	тертого имбиря
1 ст. л.	<u>соуса Поке Kikkoman</u>
2 ст. л.	оливкового масла

Салат:

80 г	белокочанной капусты
1	небольшой красный лук
1 пучок	кинзы
2 ст. л.	<u>соуса Поке Kikkoman</u>
1 ст. л.	йогурта
0,25 ч. л.	порошка карри
2	больших лепешки наан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

50 г пшена - **1** морковь - **0,5** небольшого кабачка - **1** яйцо - **50 г** панировочных сухарей
Промойте пшено в холодной воде, затем ошпарьте кипятком. Залейте двойным количеством воды и варите 12 минут, пока вся вода не впитается. Дайте готовому пшену остыть и смешайте с мелко натертыми морковью и кабачком, яйцом и сухарями.

Шаг 2

1 ч. л. порошка карри - **0,5 ч. л.** молотой куркумы - **1 ч. л.** тертого имбиря - **1 ст. л.** соуса Поке Kikkoman - **2 ст. л.** оливкового масла
Приправьте смесь специями, имбирем и соусом Поке Kikkoman. Сформируйте 2 котлеты и обжарьте их с обеих сторон на оливковом масле.

Шаг 3

80 г белокочанной капусты - **1** небольшой красный лук - **1 пучок** кинзы - **2 ст. л.** соуса Поке Kikkoman - **1 ст. л.** йогурта - **0,25 ч. л.** порошка карри - **2** больших лепешки наан
Нашинкуйте капусту, нарежьте лук кольцами, а кинзу нарвите руками. Смешайте с соусом Поке Kikkoman, йогуртом и карри. Разрежьте каждую лепешку пополам. На одну половину выложите готовый салат и котлету, накройте второй половиной.